HANDBAL în 7

Vineri, începe în sala Floreasca un nou turneu internaţional

Nici săptămîna aceasta iubitorii de handbal în 7 nu vor avea „repaus". Vineri, sîmbătă şi duminică, sala Floreasca va găzdui noi şi interesante întîlniri internaţionale.

Aşa cum am mai anunţat, clubul sportiv Rapid, organizează, în cinstea zilei de 16 Februarie, un interesant turneu internaţional. Simpla enumerare a echipelor participante este edificatoare în acest sens. Vor fi prezente: Lokomotiv Odesa (feminin). Lokomotiv Leipzig (feminin şi masculin), Zelesniciar Novi Sad (feminin şi masculin), S.J.I.K. Halsingborg (masculin) şi bineînţeles cele două formaţii rapidiste.

Fără îndoială că spectatorii vor asista la meciuri de un ridicat nivel tehnic, loturile echipelor participante cuprinzînd sportivi care au făcut deseori parte din reprezentativele ţărilor respective.

Oaspeţii sînt aşteptaţi să sosească în cursul zilelor de miercuri si joi.



Constantinescu primeşte balonul şi va arunca la poartă, înainte ca cele două adversare să poată interveni (Fază din întîlnirea Bucureşti-tineret—Budapesta)

Foto: I. Mihăică

★ ★

„Cupa oraşului Bucureşti"

Despre echipele participante

După cinci zile de întrecere — timp în care am asistat la jocuri frumoase, unele dintre ele chiar pasionante prin incertitudinea care domnea asupra rezultatului pînă în ultimele secunde de joc — „Cupa oraşului Bucureşti" pentru echipele feminine de handbal în 7 a rămas la Bucureşti. Cîştigat anul trecut pentru prima oară de selecţionata Capitalei, frumosul trofeu a revenit la sfîrşitul celei de a III-a ediţii tot handbalistelor noastre, ca urmare a jocului bun practicat de ele, a dîrzeniei cu care au luptat în unele meciuri.

Prezentîndu-se în progres aproape din toate punctele de vedere, prima echipă a oraşului Bucureşti a impresionat în mod deosebit prin felul în care a ştiut să joace în apărare. Nu greşim de loc atunci cînd afirmăm că majoritatea victoriilor obţinute în cadrul acestui turneu au fost consecinţa faptului că în apărare echipa noastră a fost greu de depăşit. De altfel şi atunci cînd au jucat sub posibilităţile lor (ne referim în mod deosebit la meciul cu echipa Budapestei) jucătoarele noastre au greşit mult mai puţin în apărare în comparaţie cu atacul. In ceea ce priveşte acţiunile ofensive, a fost evident faptul că selecţionata noastră şi-a îmbunătăţit mult viteza de circulaţie reuşind să menţină un ritm viu, care a sufocat uneori echipele adverse (aşa s-au petrecut lucrurile în meciurile cu echipele Belgrad şi Berlin). De asemenea, tot un progres poate fi considerat folosirea mai eficace a contraatacurilor, care în ultimă instanţă a determinat victoria în jocul cu echipa Belgradului. Cu toate acestea handbalistele noastre nu trebuie să se considere mulţumite de felul în care au jucat în atac. Ele au manifestat tendinţa de a înghesui jocul pe centru, de a arunca la poartă nu în momentele cele mai potrivite şi de a rata ocazii clare din cauza impreciziei în şuturi.

O bună impresie a lăsat reprezentativa oraşului Budapesta. Handbalistele maghiare au probat cu acest prilej că sînt posesoarele unei pregătiri tehnice individuale remarcabile, cu ajutorul căreia ele pot combina frumos în atac. Eficacitatea echipei este însă destul de redusă, cu excepţia jucătoarei Magda Jona, în a cărei sarcină cade realizarea golurilor. In linii generale echipa maghiară a impresionat prin experienţa ei, prin calmul cu care a acţionat în cele mai dificile momente ale jocurilor.

Handbalistele iugoslave au format o echipă... capricioasă. Ele au jucat inconstant astfel că o apreciere asupra valorii echipei este dificil de făcut. In orice caz se poate spune că selecţionata Belgradului a arătat că ştie să joace în viteză, folosind în atac o serie de scheme tactice interesante şi finalizînd din poziţii variate, fie cu ajutorul forţei de şut a unor jucătoare, fie de pe semicerc.

In încheiere, cîteva cuvinte despre cele mai tinere formaţii participante la acest turneu. Este vorba de echipa de tineret a Capitalei şi de selecţionata oraşului Berlin, în componenţa căreia, cu mici excepţii, au intrat foarte multe jucătoare tinere. Echipa noastră de tineret ne-a prilejuit nu numai satisfacţia unei victorii internaţionale, ci şi pe aceea a unei comportări constant bune. Formaţia este alcătuită din elemente valoroase, care au mari posibilităţi de progres. Acelaşi lucru se poate spune şi despre echipa Berlinului. In evoluţia acestei formaţii însă un cuvînt greu de spus l-a avut prezenţa în echipă a unor jucătoare mai experimentate, unele dintre ele de mai multe ori selecţionate în reprezentativa R. D. Germane.

Nu mai este necesar să adăugăm decît faptul că, în general, turneul s-a bucurat de un binemeritat succes şi că el va contribui fără îndoială la creşterea popularităţii handbalului din ţara noastră.

CALIN ANTONESCU

TENIS

Bune auspicii la început de sezon competiţional

Competiţia inaugurală a anului la tenis s-a bucurat de un frumos succes. C.C.A., clubul organizator al „Cupei 5 Martie", a asigurat o bună programare şi desfăşurare a jocurilor, arbitrajele au fost în general satisfăcătoare, iar nivelul întrecerilor — ţinînd seama de timpul relativ scurt de pregătire — mulţumitor.

Trecînd în revistă comportarea unora dintre concurenţi, vom menţiona evoluţia maestrului emerit al sportului Gheorghe Viziru, a lui Bosch, Cristea, Rakosi, a tinerilor C. Viziru, C. Popovici, Mărmureanu, Boaghe şi Dron. Toţi aceştia — într-o mai mică măsură Bosch — au încercat şi au reuşit deseori acţiuni eficace la fileu, au folosit o gamă variată de lovituri. Ar fi de dorit ca această tendinţă spre jocul ofensiv să se permanentizeze, să nu aibă doar un caracter periodic.

In ceea ce-l priveşte pe Bosch, am vrea ca acest jucător sobru şi sîrguincios să accelereze trecerea de la jocul de regularitate la cel ofensiv, să fie mai activ, să aibă mai multă iniţiativă, aşa cum a acţionat în finalul partidei cu Gh. Viziru. Adică servicii puternice şi incursiuni curajoase la plasă. Numai aceasta este calea spre obţinerea de performanţe superioare.

Bineînţeles că pentru a fi un jucător de valoare, este necesar ca antrenamentele tehnice şi tactice să fie dublate şi de o temeinică pregătire fizică multilaterală, morală şi de voinţă. Asupra primului factor credem că trebuie să insistăm, pentru că aici s-au constatat unele deficienţe. Ştim că în această direcţie se pune în ultimul timp un accent deosebit. Şi este foarte bine că se face aşa. Totuşi unii dintre tenismanii noştri fruntaşi, sînt încă departe de ceea ce trebuie să fie un mare jucător: un bun mînuitor al rachetei dar şi un atlet prin excelenţă. Prin urmare, eforturile pentru acumularea unei pregătiri fizice corespunzătoare la nivel internaţional trebuie continuate şi intensificate.

Evoluţiile campionului republican Ion Ţiriac şi ale Minei Ilina nu au fost semnificative, ambii fiind insuficient antrenaţi.

La fete, singura care a corespuns a fost campioana ţării, Julieta Namian. E drept că nu a întîmpinat o rezistenţă serioasă din partea adversarelor, dar a arătat o serie de lucruri îmbucurătoare: un procentaj crescînd de voleuri realizate, o mai bună intuiţie a jocului. Trebuie să mai exerseze serviciile puternice şi să capete o mobilitate mai mare.

C. COMARNISCHI

COLŢUL SPECIALISTULUI

Pregătirea trăgătorului în perioada actuală

Sîntem în plină iarnă iar activitatea competiţională începe abia în luna mai. S-ar părea că avem destul timp pentru o pregătire „pe îndelete". Dar, lucrurile nu stau aşa. S-a dovedit — teoretic şi practic — că la baza performanţelor din perioada competiţională stă pregătirea din timpul iernii şi primăverii. In ce constă această pregătire pentru un trăgător?

Etapa actuală trebuie să se caracterizeze printr-un volum mare de muncă, în două direcţii: tehnică şi fizică.

PREGATIREA TEHNICA

In mod normal, la această dată fiecare trăgător trebuie să aibă stabilite pe baza jurnalului de antrenament din 1960, concluziile asupra tehnicii individuale şi obiectivele de realizat în 1961. Mă refer la: adaptarea armamentului (dimensiunile, forma şi greutatea puştii, forma, greutatea, crosa pistolului); echipamentul special; elementele noi de tehnică individuală.

Şedinţele de tragere vor cuprinde exerciţii cu tuburi şi cu cartuşe. Tragerea „în sec" (cu tuburi) are o mare importanţă în însuşirea unor elemente tehnice noi şi în formarea deprinderilor. Ea prezintă şi avantajul că poate fi practicată în afara poligonului, în camere încălzite, pe ţinte reduse proporţional ca distanţă. Aceasta este o metodă foarte indicată mai ales pentru trăgătorii care nu dispun de poligoane închise. Tragerea cu cartuşe trebuie să urmărească realizarea obiectivelor din planul individual. Experimentarea noilor elemente de tehnică individuală şi a modificărilor armamentului trebuie să ducă treptat la definitivarea lor. Nu se va urmări obţinerea de „scoruri" la fiecare şedinţă. Probele de control vor încheia ciclurile de antrenament sau etapele scurte. Tragerile „în sec" şi tragerile cu cartuşe se vor împleti în tot timpul antrenamentelor, chiar în cadrul aceleiaşi şedinţe.

PREGATIREA FIZICA

Energia acumulată de un sportiv în timpul perioadei pregătitoare, îi creează rezerva necesară (în volum şi durată) pentru perioada concursurilor. Pregătirea fizică măreşte capacitatea de lucru a organismului. El devine mai rezistent şi dispune de o forţă mai mare. Se observă totodată o creştere a neliniştei musculare, pe care unii trăgători o „speculează" în favoarea odihnei şi împotriva pregătirii fizice. Este adevărat că nu se pot obţine rezultate ridicate în acest timp.

Dar energia acumulată prin această pregătire, va condiţiona rezultatele de mai tîrziu din concursuri. Atunci pregătirea fizică va scădea la nivelul exerciţiilor pentru relaxare. Musculatura îşi va recăpăta liniştea şi sensibilitatea pentru efortul specific nervos şi de precizie.

Mijloacele folosite în pregătirea fizică a trăgătorului sînt multiple. Lucrul în aer liber (schi, jocuri, alergare) dezvoltă rezistenţa organismului şi forţa în braţe şi picioare. Orice timp favorabil trebuie folosit pentru lucrul afară. In sală se poate lucra pentru dezvoltarea fizică multilaterală şi pentru forţa în braţe şi picioare. Exerciţiile pentru abdomen şi spate sînt necesare pentru toţi trăgătorii (puşcă, talere, pistol). Se pot folosi multe din exerciţiile indicate de profesorul Zeno Dragomir în articolele publicate recent în „Sportul popular" pentru dezvoltarea forţei (adaptate bineînţeles la specificul trăgătorilor). Pot fi introduse şi unele exerciţii speciale pentru diferite probe. Puşcaşii vor face exerciţii pentru mobilitatea articulaţiilor genunchilor şi a articulaţiei coloanei vertebrale în regiunea lombară; exerciţii cu greutăţi mici (5—10 kg) pentru braţe (mai ales forţa de împingere); exerciţii cu greutăţi pentru rezistenţa statică în poziţii asemănătoare celor cu puşca. Toate pot fi efectuate şi acasă. Taleriştii vor face exerciţii pentru mobilitatea coloanei vertebrale în diferite planuri şi pentru dezvoltarea forţei braţelor în regim dinamic. Trăgătorii de pistol viteză vor lucra pentru dezvoltarea forţei picioarelor, mobilitatea coloanei vertebrale (numai răsuciri de trunchi), forţa în braţe şi forţa de încleştare a mîinii ce prinde pistolul (mingi de tenis), întărirea articulaţiilor centurii scapulare, ale mîinii şi cotului. Unele din aceste exerciţii, exceptînd pe cele pentru mobilitate, pot fi practicate şi de trăgătorii de pistol precizie.

Diferitele jocuri dezvoltă îndemînarea şi prin atractivitatea lor efortul este suportat mai uşor.

Paralel cu pregătirea fizică şi pregătirea tehnică practică, trăgătorii trebuie să-şi îmbogăţeacă cunoştinţele teoretice din domeniul tirului (noţiuni balistice, tehnice, morale, psihologice) cu un bagaj teoretic bogat, rezolvarea problemelor de tragere va fi mai uşoară.

IOSIF SÎRBU
maestru emerit al sportului

RUGBI

CONVOCARE

● Comisia de rugbi a consiliului orăşenesc U.C.F.S. Bucureşti invită pe această cale toţi delegaţii cluburilor şi asociaţiilor sportive, birourile de secţii, antrenorii şi arbitrii din Capitală la şedinţa plenară a comisiei care va avea loc **mîine, miercuri 15 februarie** la **ora 18,30** în sala „Ecranul" din b-dul Magheru (lîngă cinematograful Magheru).

HOCHEI PE IARBĂ

Turneul internaţional dotat cu „Cupa oraşului Bucureşti"

(Urmare din pag. 1)

In vederea participării la această tradiţională competiţie federaţia de specialitate a alcătuit cele două formaţii ale capitalei noastre: **BUCUREŞTI I (antrenor Mihai Flamaropol): Sofian şi Puşcaş** — portari; **Czaka, Ionescu, Varga, Holo I, Ţiriac** — fundaşi; **Szabo I, Ferenczi, Szaba II; Biro, Nagy, Takacs I; Cazan II, Calamar, Andrei; Ioanovici** — înaintaşi; **BUCUREŞTI-TINERET (antrenori Ion Tiron şi Nic. Turceanu): Stafie şi Tasnadi** — portari; **Barbu, Balint, Suliman, Takacs II** — fundaşi: **Lörincz, Cazan I, Peter; Otvös, Florescu, Niţă; Antal, Iszlai, Ciorbă, Capdebo, Ciureş, Kedves** — înaintaşi.

Astăzi urmează să sosească în Bucureşti echipele **Budapestei şi Berlinului.** Formaţia Budapestei, în linii mari, este aceeaşi care a întîlnit recent echipa noastră. Berlinul va fi reprezentat de echipa Einheit, una din cele mai bune formaţii din R.D. Germană.

★

A fost stabilit programul de desfăşurare a competiţiei. In fiecare zi au fost programate cîte două meciuri, unul de la ora 17,30 şi celălalt de la ora 19,30.

MIERCURI: Bucureşti I—Bucureşti (tineret) şi Leningrad — Berlin;

JOI: Bucureşti I — Berlin şi Bucureşti (tineret) — Budapesta;

VINERI: Bucureşti I — Budapesta şi Bucureşti (tineret) — Leningrad;

SIMBATA: **Bucureşti (tineret) —Berlin şi Leningrad—Budapesta;**

DUMINICA: **Budapesta—Berlin şi Bucureşti—Leningrad.**

Partidele vor fi conduse de arbitrii: **Mihail Iakovlev (U.R.S.S.),** Ion Florescu, Florian Marinescu, Ion Petrovici, Liviu Sîngiorzan, Alex. Teodorescu (R. P. Romînă) şi doi arbitri din R. P. Ungară şi R. D. Germană.

Steagul roşu Braşov campioană regională

BRAŞOV (*prin telefon*). Timp de şase zile s-au disputat în localitate întîlnirile din cadrul campionatului regional de hochei pe gheaţă. La această întrecere au participat patru echipe: *Steagul roşu Braşov, Voinţa Sighişoara, Metalul Sighişoara* şi *Avîntul Tg. Secuiesc*. Echipa învingătoare, *Steagul roşu Braşov*, s-a arătat a fi cea mai bună. Braşovenii au în prezent un lot cu multe elemente tinere, care au excelat în privinţa combativităţii, dar cărora le lipseşte încă experienţa jocurilor decisive.

Iată rezultatele tehnice (tur): Voinţa—Avîntul 21—3 (7—2, 2—1, 12—0), Steagul roşu—Metalul 10—0 (5—0, 4—0, 1—0), Steagul roşu—Avîntul 14—2 (5—0, 7—2, 2—0); Voinţa—Metalul 18—0 (6—0, 6—0, 6—0); Avîntul—Metalul 3—2 (1—1, 1—0, 1—1); Steagul roşu—Voinţa 8—2 (1—1, 2—0, 5—1); (retur): Avîntul—Voinţa 2—15 (0—4, 0—6, 2—5); Metalul—Steagul roşu 0—18 (0—6, 0—5, 0—7); Avîntul—Steagul roşu 2—10 (2—1, 0—6, 0—3); Metalul—Voinţa 0—18 (0—3, 0—12, 0—3); Metalul—Avîntul 4—4 (0—2, 2—2, 2—0); Voinţa—Steagul roşu 4—7 (2—2, 2—3, 0—2).

In clasament pe primul loc se află echipa Steagul roşu Braşov care, fără să piardă nici un joc, a totalizat 12 puncte.

G. MAZGAREANU-coresp.

Un harnic cerc de aeromodelism

Cine a avut prilejul să urmărească un concurs de aeromodelism, a rămas desigur plăcut impresionat de minusculele „nave aeriene" care se înalţă spre cer. Aceasta însă numai vara. Iarna, constructorii de aeromodele se retrag în atelierele lor, în cercurile de aeromodele, unde desfăşoară o muncă asiduă, punîndu-şi la punct modelele.

Zilele trecute am făcut o vizită la cercul aeromodeliştilor de la clubul sindicatului muncitorilor din învăţămînt. Un atelier spaţios. Pe pereţi, pe mese, întîlneşti aeromodele de diferite mărimi, scheme şi machete. Aici îşi desfăşoară activitatea 38 de tineri. Cel mai bun aeromodelist este machetorul Casian Hariton de la I.I.S. Decorativa, specialist în aeromodele de acrobaţie şi curse.

Un alt aeoromodelist perseverent este Mihai Dinculescu, student în anul V la Facultatea de mecanică. El se ocupă de aeromodelele captive şi de viteză. „Mezinii" cei mai inimoşi, sînt doi elevi de la şcoala de 7 ani nr. 124: Nicolae Gospodinov şi Adrian Grigoriu. Ambii sînt constructori de aeromodele A-1. Acum, în timp de iarnă, ei se ocupă de reglarea planoarelor şi cel mai mult le dă de lucru centrajul aeromodelelor, care cere nu numai multă dexteritate ci şi cunoaşterea fizicii.

Aceştia sînt doar cîţiva din harnicii aeromodelişti. Dar, uitasem să vă spunem: ei îşi desfăşoară activitatea sub îndrumările ing. Gh. Marinescu, de la uzinele metalurgice „Timpuri Noi", fost campion al R.P.R. în anul 1955 la planoare A-2. De atunci el s-a dedicat muncii de instruire a altor tineri. Le urăm noi succese în munca lor şi sîntem convinşi că le vor obţine, primind şi sprijinul preţios al preşedintelui clubului, Nicolae Pătuleanu.

N. TOKACEK